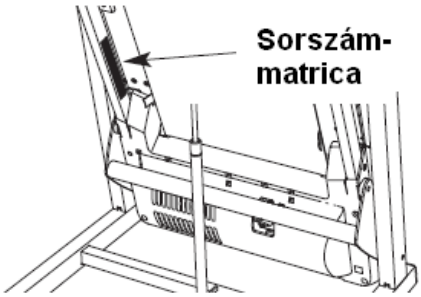
WESLO®

CADENCE 21.0

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

Modellszám: WETL49710.0
Sorszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

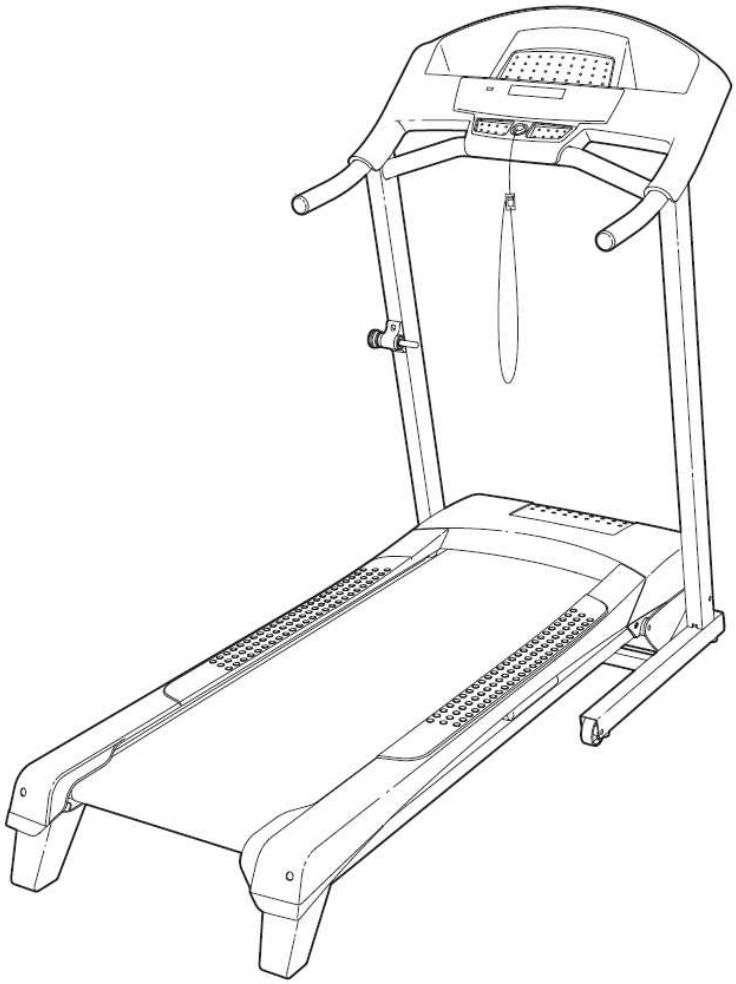
Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

Látogassa meg weboldalunkat:
www.iconsupport.eu

Forgalmazó:
Láng Sport Kft
1067 Budapest, Teréz krt. 11.
www.langsport.hu

ÓVINTÉZKEDÉS!

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.



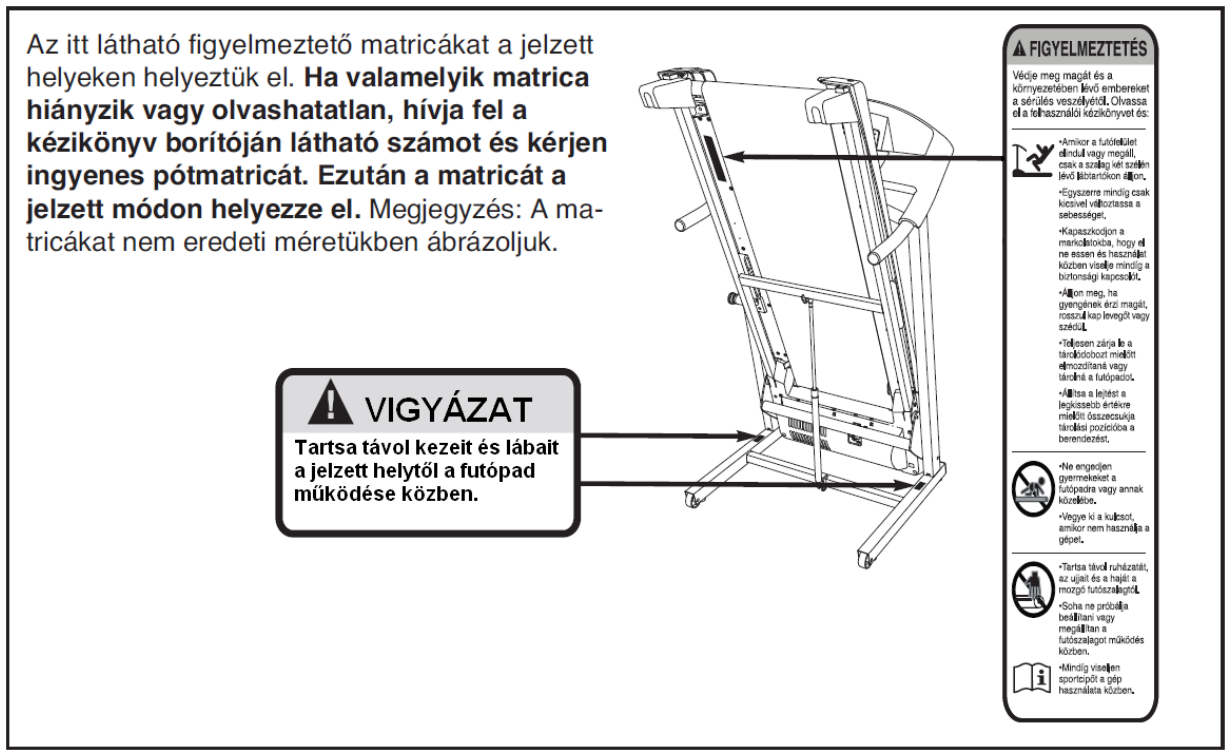
www.langsport.hu

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE..... 2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK 3
HASZNÁLAT ELŐTT..... 5
ÖSSZESZERELÉS 6
ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS 9
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA 15
PROBLÉMAKERESÉS 16
EDZÉSI ÚTMUTATÓ 19
ALKATRÉSZLISTA 20
ROBBANTOTT ÁBRA 21
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE .....HÁTLAP
FONTOS INFORMÁCIÓK .....HÁTLAP

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján látható számot és kérjen ingyenes pótmatricát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.** Megjegyzés: A matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



WESLO az ICON IP, Rt. bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

VIGYÁZAT! A futópad használata előtt – a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekért, illetve vagyonkárért.

1. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.

3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.

4. Úgy helyezze el a futópadot a talajon, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy műanyag szőnyeget a futópad alá.

5. Tartsa a futópadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, teraszra vagy víz közelébe!

6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.

7. 12 éven aluli gyermeket és háziállatot ne engedjen a gép közelébe.

8. A futópadot kizárólag 120 kg alatti személyek használhatják.

9. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

10. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, zokniban vagy szandálban.*

11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja, dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.

12. Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 vezetésű, 1 mm^2-es (14-es méretű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m.

13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.

14. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült vagy, ha a gép nem megfelelően működik. (Lásd a PROBLÉMAKERESÉS c. fejezetet a 16. oldalon.)

15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd A GÉP BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 11. oldalon).

16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a markolatot a futópad használata közben.

17. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a szívverés leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérőt csak edzéstámogatásra tervezték, a pulzusszám általános változásainak meghatározására.

18. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.

19. Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és a kikapcsoló gombot állítsa off (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet.

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 6. oldalon és a HOGYAN HAJTSA ÖSSZE ÉS MOZGASSA A FUTÓPADOT részt a 15. oldalon.) Képesnek kell lennie 20 kg-ot biztonságosan felemelni, leengedni vagy a futópadot mozgatni.

21. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg róla, hogy a rögzítő retesz teljesen lezárt állapotban van.

22. Ne növelje a futópad dőlésszögét egyéb tárgyak aláhelyezésével.

23. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.

24. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.

25. VIGYÁZAT: Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdené. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.

26. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

27. A túledzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba azt, pihenjen és hűtse le magát!

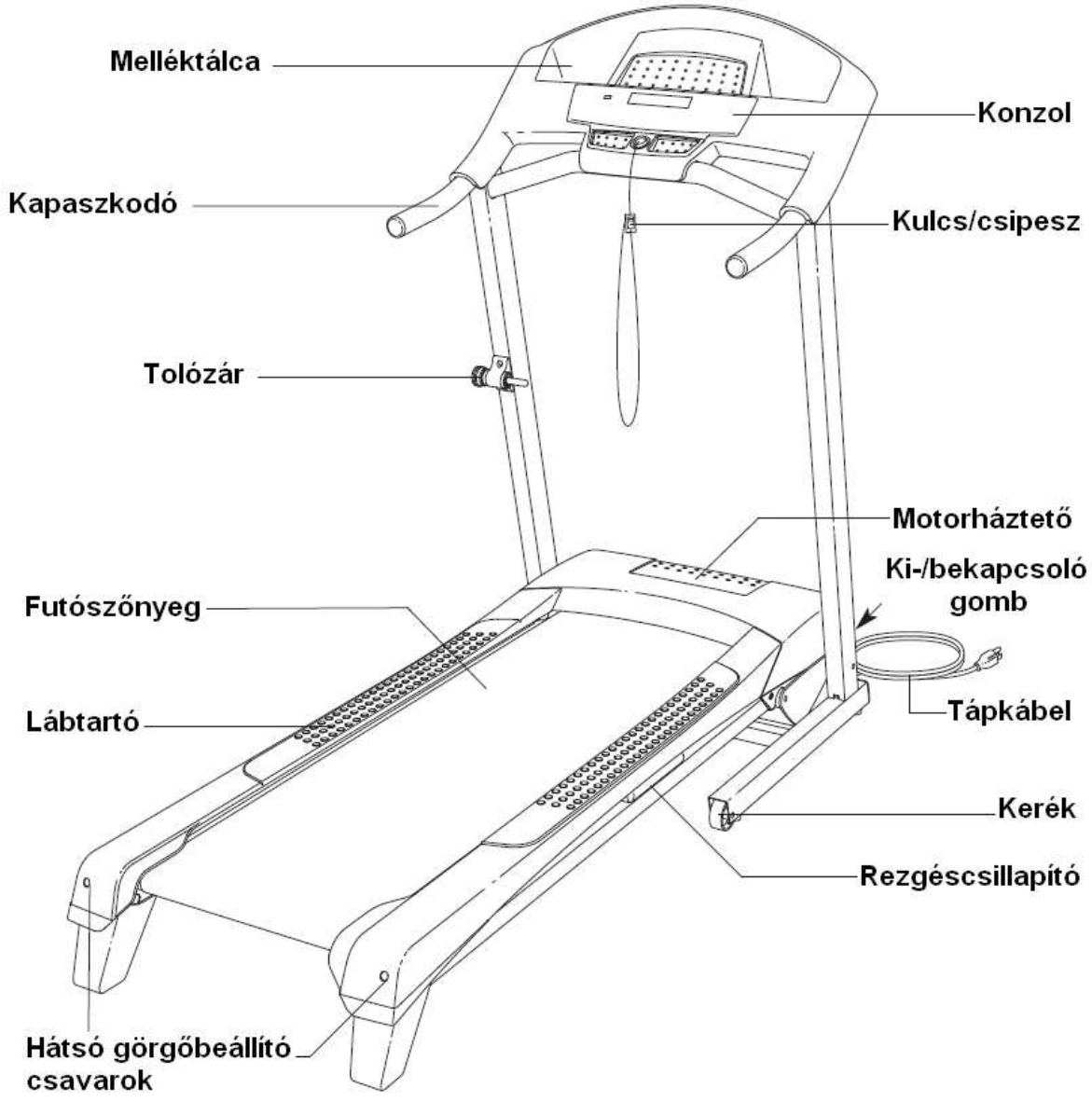
ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új fejlesztésű WESLO® CADENCE 21.0 futópadot választotta. A CADENCE 21.0 futópad egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. Amikor nem használja a berendezést, a futópadot össze lehet csukni és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

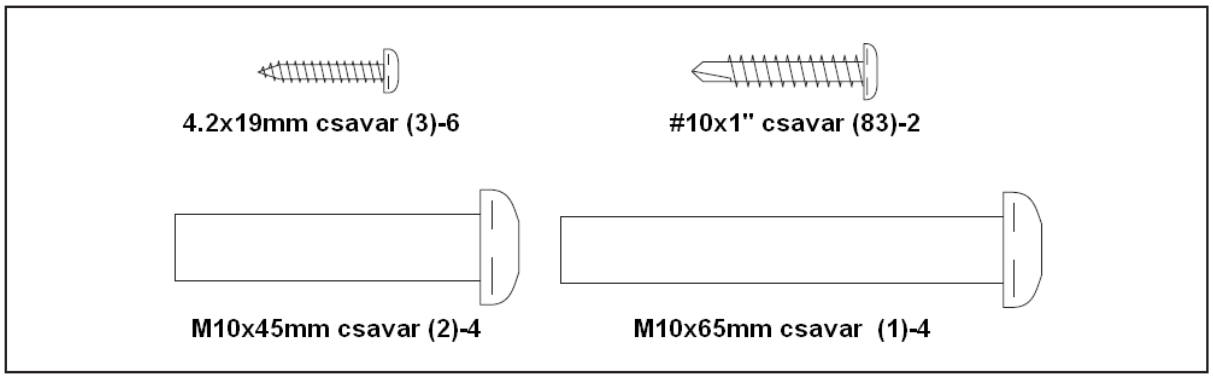


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés két embert igényel. Állítsa egy üres helyre a futópadot és távolítson el róla minden csomagolóanyagot; **ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg a gépet teljesen össze nem szerelte.** Megjegyzés: A futószalag alsó része nagy teljesítményű kenőanyaggal van bevonva. A szállítás alatt bizonyos mennyiségű kenőanyag rákerülhet a futószalag felső részére vagy a csomagolásra. Ez normális és nem korlátozza a futópad működését. Ha a futószalag felső részén kenőanyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha ronggyal és enyhe, nem-súrolóhatású tisztítószerrel.

Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra, az Ön saját csillagcsavarhúzójára, egy lapos csavarhúzóra és egy zégerfogóra.

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett-e eleve beépítve. **Hogy elkerülje a műanyag alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erőkifejtésére alkalmas szerszámokat. Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt a szereléshez szükséges tartalék vas- és fémárut is szállítunk.**

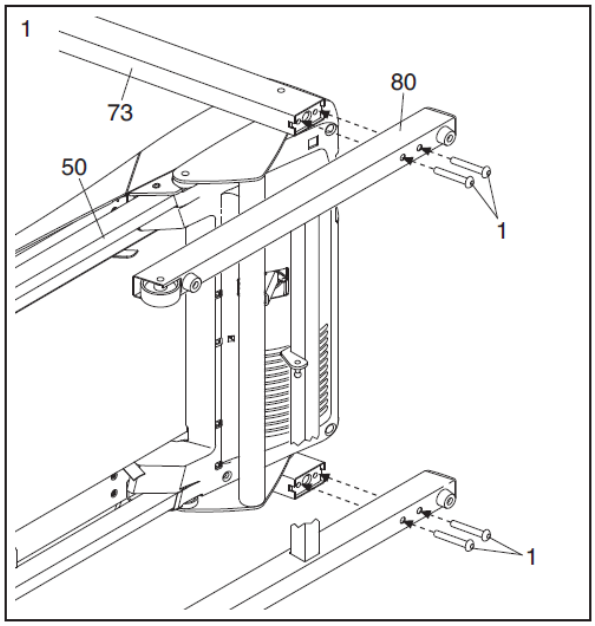


1. Ügyeljen arra, hogy a tápkábel ki legyen húzva.

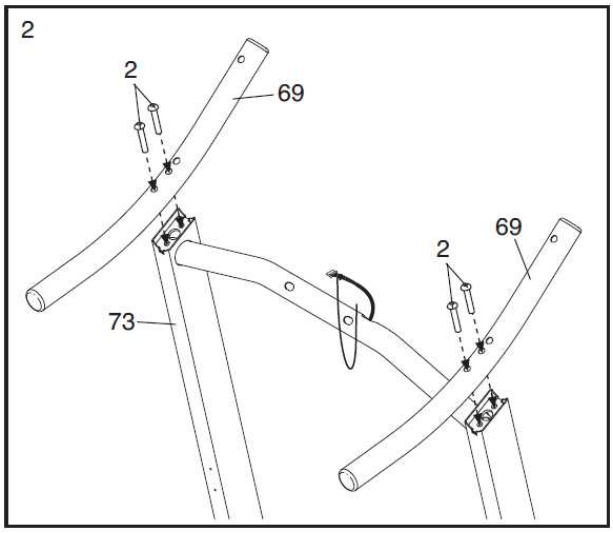
Másvalaki segítségével gondosan billentse a bal oldalára a futópadot. Hajtsa ki a futópadot. Ne támaszkodjon a tartóoszlopokra (73).

Igazítsa az alapot (80) a képen látható módon. Rögzítse az alapot a tartóoszlopokhoz (73) négy M10x65mm csavarral (1). **Előbb helyezze be mind a négy csavart és csak ezután húzza meg azokat.**

Emelje meg a tartóoszlopokat (73), úgy hogy az alap (80) vízszintesen a padlón legyen.

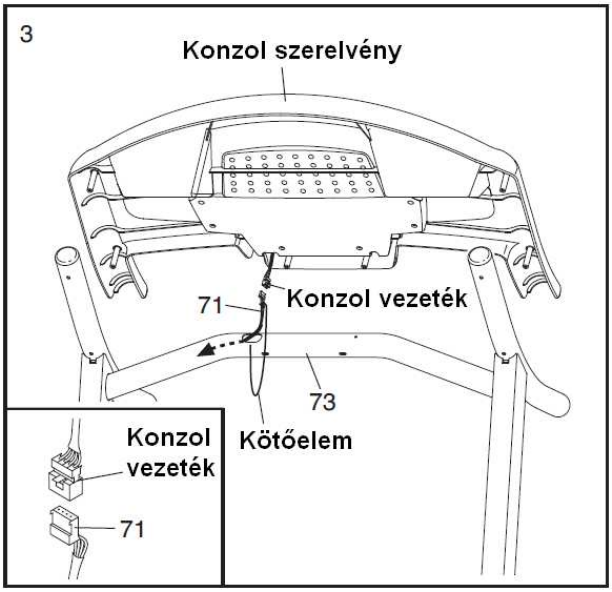


2. Rögzítse a kapaszkodókat (69) a tartóoszlopokhoz (73) négy M10x45mm csavarral (2). **Előbb helyezze be mind a négy csavart és csak ezután húzza meg azokat.**

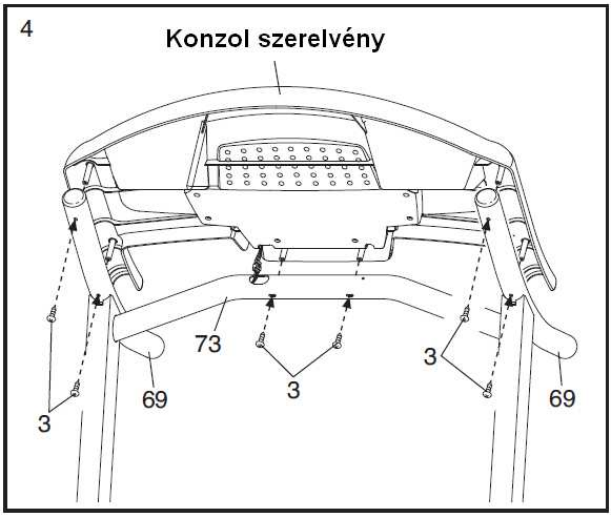


3. Valaki más fogja a konzol szerelvényt a tartóoszlopok közelében (73). Távolítsa el a kötőelemet a tartóoszlop vezetékéről (71).

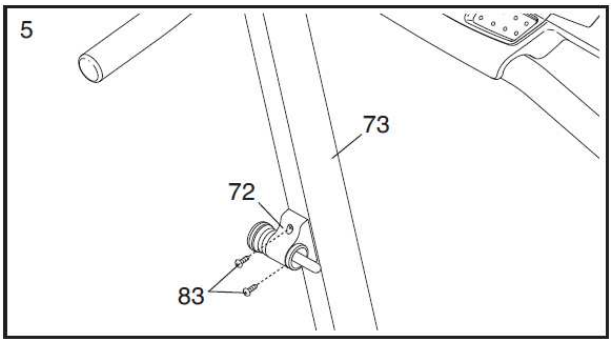
Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetékét (71) a konzol vezetékéhez. **Nézze a rajzot. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, fordítsa el az egyik csatlakozót, majd próbálja újra. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** A csatlakozókat és a felesleges vezetéket helyezze be a tartóoszlop (73) keresztrúdjába.



4. Rögzítse a konzol szerelvényt a tartóoszlopokhoz (73) és a kapaszkodókhoz (69) hat M4.2x19mm csavarral (3). **Kerülje a vezetékek becsípődését.**



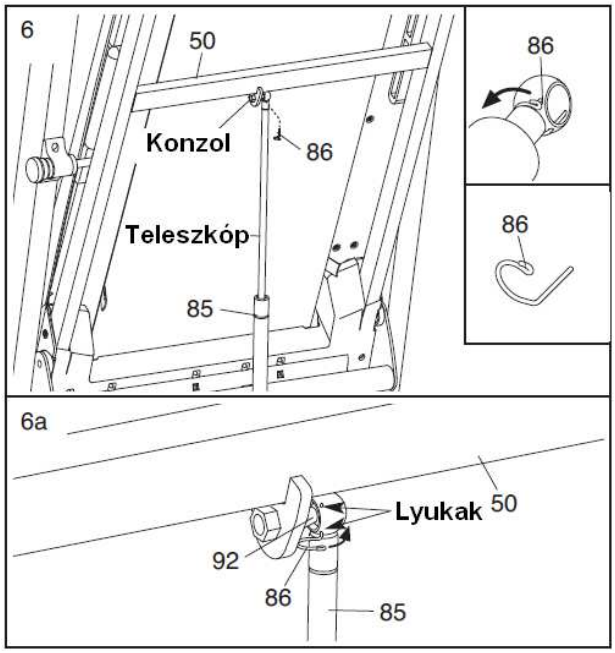
5. Rögzítse a retesz foglalatot (72) a bal tartóoszlophoz (73) két #10x1" csavarral (83); **előbb helyezze be mindkét csavart és csak ezután húzza meg azokat.**



6. Igazítsa a teleszkópot (85) a képen látható módon. **Nézze a rajzot.** Keresse meg a rugós biztosító stiftet (86) a teleszkóp végén. Az ujjával vagy csavarhúzó segítségével lazítsa, illetve vegye le a teleszkóp végéről a rugós biztosító stiftet. **Ügyeljen arra, hogy a rugós biztosító stiftet ne tágítsa ki**. Mellékelten talál még egy darab rugós biztosító stiftet.

Ezután szorítsa a teleszkóp (85) felső végét a gömbfejhez (92) a keret (50) közepén elhelyezett konzolon.

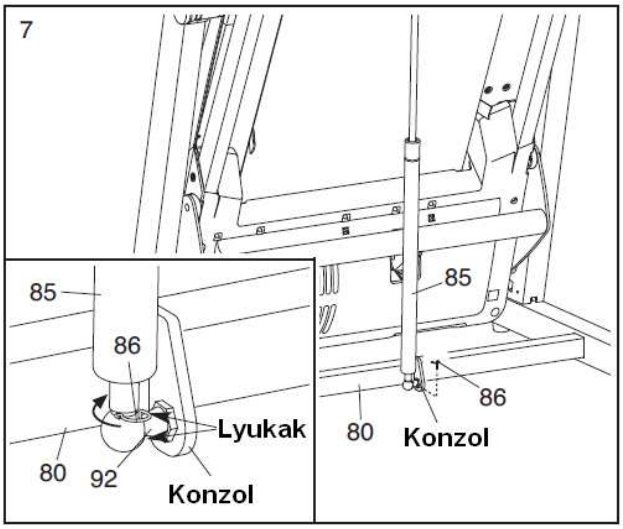
Nézze a 6a rajzot. Helyezze a rugós biztosító stift (86) mindkét végét a rajzon látható jelzett lyukakba a teleszkópon (85). Majd addig forgassa el a rugós biztosító stiftet, amíg az rá nem tapad a teleszkópra



7. Vegye le a rugós boztosító stiftet (86) a teleszkóp (85) alsó végéről. Szorítsa a teleszkóp alsó végét a gömbfejhez (92) az alap (80) közepén elhelyezett konzolon. Megjegyzés: Ha szükséges mozgassa a keretet kissé előre-hátra (a rajzon nem látható).

Nézze a rajzot. Helyezze a rugós biztosító stift (86) mindkét végét a rajzon látható jelzett lyukakba a teleszkópon (85). Majd addig forgassa el a rugós biztosító stiftet, amíg az rá nem tapad a teleszkópra.

Engedje le a futópadot. Nézze a „FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA" c. részt a 15. oldalon.



8. Ügyeljen arra, hogy a futópad használata előtt minden alkatrész kellően meg legyen húzva. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsokat. Az egyik hatszögletű csavarkulcs a futószalag beállításához használható (lásd. 17. és 18. oldal). A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá.

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZŐNYEG

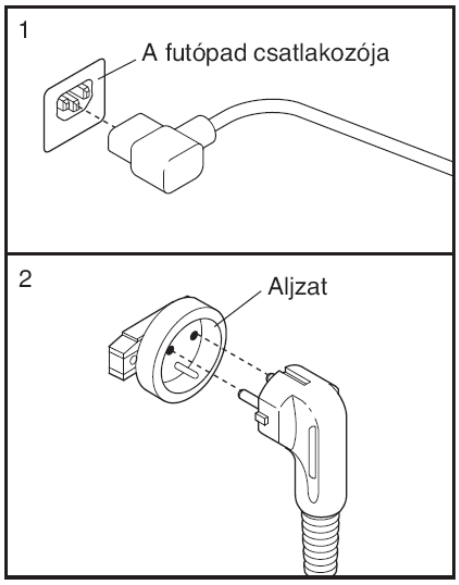
A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. **FONTOS: Soha ne használjon szilikon sprayt vagy egyéb nem megfelelő anyagokat a futószőnyeghez vagy a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak.**

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.**

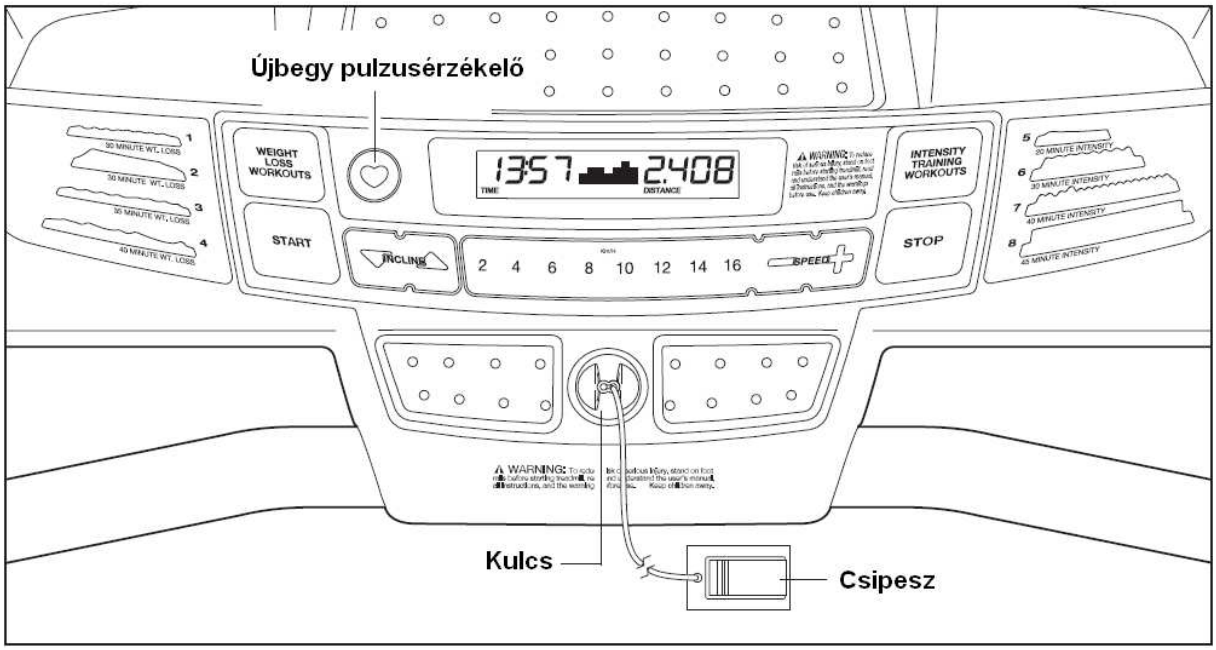
Nézze az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba.

Nézze a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.



VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltessen be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

Konzol diagram



KONZOLJELLEMZŐK

A futópad konzolja meggyőző egyvelegét kínálja azoknak a jellemzőknek, amelyek segítségével az edzésprogram hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető. Ha a konzol kézi üzemmódját választja, egyetlen gombnyomással változtathat a futópad sebességén és a dőlésszög beállításán. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még pulzusszámát is megmérheti a beépített pulzusérzékelő segítségével.

Ezenkívül a konzol nyolc előreprogramozott edzésprogrammal rendelkezik. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és dőlésszögét, miközben használóját végigvezeti a hatékony programon.

Áramellátás bekapcsolása – 11. oldal. **Kézi üzemmód használata** – 11. oldal. **Előre beállított edzésprogram alkalmazás**a – 13. oldal. **Információs üzemmód** – 14. oldal.

FONTOS! Ha átlátszó műanyag van a konzolon, távolítsa el. A futóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, figyelje meg, hogyan van a futószőnyeg beállítva, majd – ha szükséges – centrírozza a futószőnyeget (lásd a 18. oldalon).

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. A mértékegység megváltoztatásához, lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. fejezetet a 14. oldalon. **Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.**

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt. Ezután keresse meg a KI / BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset" (BE) álláson legyen.

FONTOS! A konzol jellemzője még a demó üzemmód, amelyet akkor használnak, amikor kiállítják a futópadot az üzletben. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító bekapcsolásakor a kijelzők világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a STOP gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban nézze meg az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓDOT a 14. oldalon.

Ezután álljon rá a futópad lábtartójára. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt (nézze a rajzot a 10. oldalon), majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Néhány pillanat elteltével a kijelző felvillan. **FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a sétálószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.**

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.
Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt fent leírtakat.

2. Jelölje ki a kézi üzemmódot.
Minden alkalommal, amikor a kulcsot behelyezik, a kézi üzemmód jelölődik ki. Ha választott már edzésprogramot, akkor húzza ki a kulcsot majd helyezze be újra.

3. Indítsa el a futószőnyeget.
A futószőnyeg elindításához nyomja meg a START gombot, a sebesség növelő vagy a számozott sebesség gombok valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a sebesség plusz gombot nyomja meg, a futószőnyeg 2 km/ó-val kezd mozogni. Edzés közben kívánság szerint változtathat a futószőnyeg sebességén, ha megnyomja a plusz, illetve a mínusz gombot. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség beállítás 0,5 km/ó-s fokozatokkal változik. Megjegyzés: a gomb megnyomását követően, a futószőnyeg a kívánt sebességet néhány másodperc elteltével éri el.

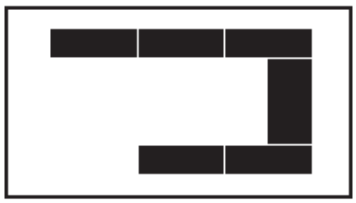
Ha a számozott sebesség gombok valamelyikét megnyomja, a futószőnyeg sebessége fokozatosan nő mindaddig, amíg a kijelölt sebesség beállítást el nem érte.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő (Time) a kijelző baloldalán elkezd villogni. A futószőnyeg újbóli elindításához nyomja meg a Start gombot, a sebesség növelő (+) gombot, vagy a számozott sebesség gombok valamelyikét.

4. A futópad dőlésszög beállításának változtatása.
A futópad dőlésszög beállításának a megváltoztatásához nyomja meg az „INCLINE" - dőlésszög növelés vagy csökkentés gombot. Minden alkalommal, amikor megnyomta a gombot a futópad dőlésszöge 0,5 százalékkal változik; ha a gombot lenyomva tartja, a dőlésszög beállítás nagyobb léptekkel fog változni.

5. **Kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő információ segítségével.**

Versenypálya - 402 m-es (1/4 mérföldes) versenypályát jelenít meg. Edzés közben a pálya körüli jelzőfények sorban kigyulladnak mindaddig, amíg az egész versenypálya nem világít. Ezután a pálya elsötétül és a jelzőfények ismét sorban kezdenek kigyulladni.



Baloldali kijelző mutatja az edzéssel eltöltött időt és az elégett hozzávetőleges kalóriamennyiséget. Itt látható még a futópad dőlésszög beállítása is, minden alkalommal, valahányszor változik a futópad dőlésszög beállítása. Ezenkívül mutatja a pulzusértéket, ha használja a beépített pulzusérzékelőt (6. pont ezen az oldalon).
Megjegyzés: ha valamelyik gyárilag programozott edzésprogramot használja, akkor az edzésprogramból megmaradt időt mutatja a kijelző.

Jobboldali kijelző mutatja a sebességet és a futószőnyeg által megtett távolságot.

A kijelző újraindításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki a kulcsot, majd helyezze vissza a kulcsot.

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusát.
Álljon a lábtartókra és helyezze hüvelykujját a beépített pulzusérzékelőre (nézze a rajzot a 10. oldalon). **Ne nyomja túl erősen, mert elzárhatja a vérkeringését és ezáltal nem mérhető a pulzusértéke.** Amikor érzékelhető a pulzusa, a kijelző bal oldalán egy kisebb szív alakú szimbólum jelenik meg néhányszor, majd a pulzusértéke. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan tartsa a hüvelykujját az érzékelőn.**

Ha a kijelzőn túl magas -, túl alacsony érték vagy egyáltalán nem jelenik meg semmilyen érték, akkor vegye le a hüvelykujját a pulzusérzékelőről, várjon néhány másodpercet, majd ismételje meg újra a pulzusérzékelését. Ne feledje, a pulzusérték leolvasásához a lábtartókon kell állnia!

7. Amikor végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.
Álljon rá a lábtartókra, nyomja meg a Stop gombot és **állítsa a futópad dőlésszög beállítását a legalacsonyabb értékre. A dőlésszögnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópadot tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópad károsodhat.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Miután befejezte az edzését, a futópad KI-/BE kapcsológombját (árammegszakítóját) állítsa „off" - kikapcsolt állásba, majd húzza ki a tápkábelt. **FONTOS: Ha ezt elmulasztaná, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

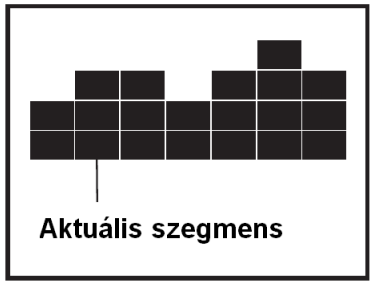
1. Tegye be a kulcsot a konzolba.
Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 11. oldalon.

2. Előre beállított edzésprogramot kiválasztása.
Az előre beállítható edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a WEIGHT LOSS WORKOUTS vagy az INTENSITY TRAINING WORKOUTS gombok valamelyikét ismételten, amíg a választott program megjelenik a kijelzőn. A kijelző jobb oldalán látható lesz a maximális sebesség beállítás és az edzésprogram időtartama. Ezenkívül az edzésprogram sebesség beállításainak profilja is végiggördül a kijelzőn.

3. A futószőnyeg elindítása.
Nyomja meg a Start gombot az edzésprogram elindításához. Egy pillanattal a gomb megnyomása után a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség beállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodót és kezdjen sétálni.

Mindegyik edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Mindegyik szegmens esetében egy sebesség és egy dőlésszög beállítás van programozva. Megjegyzés: két vagy több egymást követő szegmens esetében ugyanaz a sebesség és dőlésszög beállítás is lehet beprogramozva.

Az edzésprogram során a profil segítségével követheti nyomon edzésének alakulását. A profil villogó része képviseli az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens sebesség beállítását. Az egyes szegmensek végén hangjelzéssorozat hallatszik, majd villogni kezd a profil következő szegmense. Ha a következő szegmensre nézve más sebesség és/vagy dőlésszög beállítást programoztak, figyelmeztetésül villogni kezd a kijelzőn az új beállítás, majd a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes beállításhoz igazodik.



Az edzésprogram így folytatódik mindaddig, amíg a profil utolsó szegmense is villogni nem kezd a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Ha az edzése során a sebesség és dőlésszög beállítását túl magasnak vagy alacsonynak érzi, akkor a sebesség és dőlésszög szabályozására szolgáló gombok megnyomásával tudja a beállítást manuálisan felülbírálni. **Megjegyzés: Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség és dőlésszög beállításhoz igazodik.**

Ha az edzésprogramot bármikor le kívánja állítani, nyomja meg a STOP gombot. A program újraindításához nyomja meg a START vagy a sebesség plusz (+) gombot. A futószőnyeg 2 km/ó sebességgel kezd mozogni. Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad a következő szegmensre érvényes sebesség beállításhoz fog automatikusan igazodni.

4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn
Lásd a 5. lépést a 12. oldalon.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.
Lásd az 6. lépést a 12. oldalon.

6. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.
Lásd a 7. lépést a 12. oldalon.

INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD

A konzol egyik funkciója az információs üzemmód, amely a kijelző demó üzemmódjának be-, illetve kikapcsolását teszi lehetővé, valamint itt beállíthatja a konzolt mértékegységét – kilométer vagy mérföld.

Az információs üzemmód kijelöléséhez — miközben a kulcsot beteszi a konzolba — tartsa megnyomva, majd engedje el a Stop gombot. Ha az információs üzemmódot kijelölte, a kijelzőn az alábbi információ látható:

A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód, amelyet akkor használnak, ha a futópadot kiállítják az üzletben. Amíg a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol a megszokott módon működik, ha bedugják a hálózati kábelt, átkapcsolják az árammegszakítót a „reset” állásba, majd beteszik a kulcsot a konzolba. A kulcs kivétele után azonban a kijelző továbbra is világít, bár a gombok nem működnek. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva a kijelzőn egy „d” jelenik meg. A demó üzemmód be-, illetve kikapcsolásához nyomja meg a sebességcsökkentő gombot (-).

A kijelző bal oldalán látható a sebesség mértékegysége: „M” a kilométert, az „E” pedig az angol mérföldet jelenti. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a sebesség növelő gombot (+)

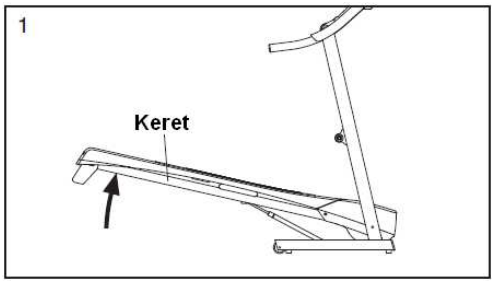
A kijelző jobb oldalán néhány másodperc erejéig megjelenik a távolság - a futószőnyeg által addig megtett kilométerek (vagy mérföldek) összesített száma, illetve az idő - az összesített óraszám, amennyit a futópadot addig használták.

Ha az információs üzemmódból ki kíván lépni, vegye ki a kulcsot a konzolból.

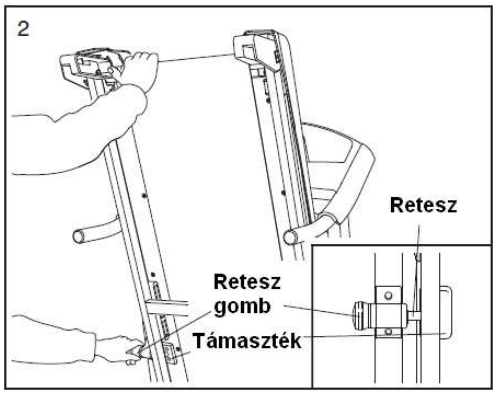
A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópadot, előbb vegye ki a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. FIGYELMEZTETÉS! Képesnek kell lennie 20kg-t biztonságosan felemelni és leengedni vagy a futópadot mozgatni.



1. Emelje a fém keretet a jobb oldalon jelzett nyíl irányába. **FIGYELMEZTETÉS! A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópadot a műanyag lábtámasznál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát. Amikor megemeli a keretet, a háta helyett inkább a lábait nyújtsa ki.** Félút körül, emelje a futópadot függőleges állásba.

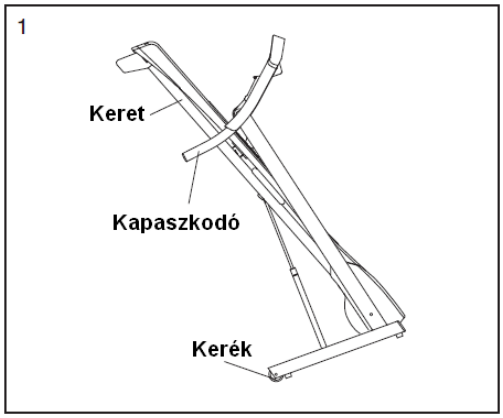


2. Stabilan fogja a futópadot ebben az állásban jobb kézzel, eközben a bal kezével a retesz gombját balra húzza és tárolási állásban rögzíti. **Ügyeljen arra, hogy a gombfogantyú a tárolási helyzetben rögzüljön.**

Hogy a padlót vagy a szőnyeget megóvja, helyezzen a futópad alá egy gumiszőnyeget. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot 30 ℃-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot mozgatná, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Figyelmeztetés: Győződjön meg róla, hogy a retesz a futópadot biztonságosan tartja.**



1. Támassza az egyik lábát az egyik kerékkel szembe és fogja meg a kapaszkodót és a keretet.

2. Billentse a futópadot maga felé, ameddig a kerekre nem áll a futópad. Óvatosan mozgassa el a futópadot a kívánt helyre. **Azért, hogy csökkentse a sérülés lehetőségét, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadot mozgatja. Ne mozgassa a futópadot egyenetlen felületen.**

3. Támassza az egyik lábát, az egyik kerékkel szembe és óvatosan engedje vissza a futópadot, amíg meg nem érkezik a tárolási állásba.

A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. Nézze a 2. rajzot. Fogja meg jobb kezével a futópad felső végét a képen látható módon. Húzza balra a retesz gombfogantyúját és eressze lefelé a keretet, majd engedje el a retesz gombfogantyúját.

2. Nézze feljebb az 1. rajzot. Fogja meg erősen, két kézzel a fémkeretet és eressze le a padlóra. **VIGYÁZAT! A keretet NE a műanyag lábtartóknál fogja, NE ejtse le a keretet a padlóra. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

PROBLÉMAKERESÉS

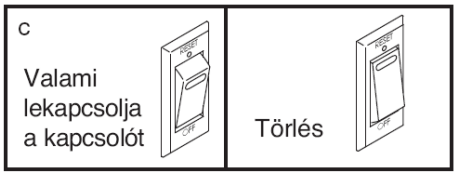
A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsoroltak betartásával el lehet kerülni. Találja meg az idevonatkozó tulajdonságot és kövesse a lépéseket. Amennyiben van még kérdése, kérem vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a gépet vásárolta.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be

MEGOLDÁS: a. Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (nézze a 9. oldalt). Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3-as vezetéses 1 mm^2 (14-es méretű) vezetéket használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél.

b. Miután a tápkábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.

c. Ellenőrizze a KI/-BE kapcsolást végző árammegszakítót, mely a futópad keretén található. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, az árammegszakító lecsapódott. Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

MEGOLDAS: a. Ellenõrizze a KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót, mely a futópad keretén található, közel az elektromos kábelhez (lásd a fenti ábrát). Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

b. Gyõzõdjön meg róla, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon 5 percet és dugja vissza.

c. Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.

d. Ha a futópad még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

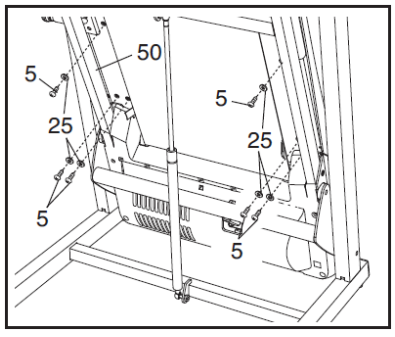
PROBLÉMA: A konzol továbbra is világít miután kivette a kulcsot a konzolból

MEGOLDÁS: a. A konzol rendelkezik egy demó kijelzős üzemmóddal, amelyet akkor használnak, ha a futópadot kiállítják az üzletben. Amennyiben kivette a kulcsot a konzolból, és a konzol továbbra is világít, akkor a demo kijelzős üzemmód be van kapcsolva. A demo kijelzős üzemmód kikapcsolásához tartsa néhány másodpercig lenyomva a STOP gombot. Ha a kijelző továbbra is világít nézze meg az erre vonatkozó részt az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c fejezetben a 14. oldalon.

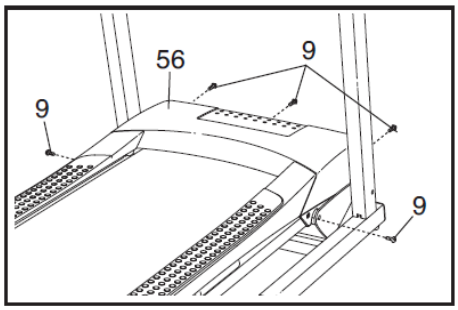
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

MEGOLDÁS: a. Vegye ki a kulcsot a konzolból, **majd húzza ki a hálózati kábelt.** Állítsa a futópadot tárolási állásba (olvassa el az erre vonatkozó részt a 15. oldalon)

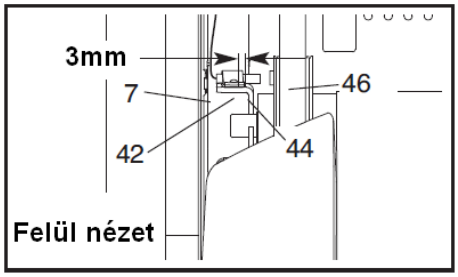
Távolítsa el a hat jelzett M4,2x13mm csavart (5) és a hat alátétet (25). Majd eressze le a keret (50) (olvassa el az erre vonatkozó részt a 15. oldalon)



Távolítsa el a rajzon jelzett öt M4,2x19mm csavart (9) majd óvatosan emelje le a motorháztetőt (56)

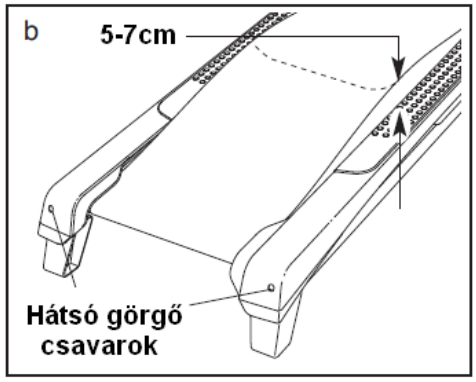


Keresse meg a Reed kapcsolót (42) és a mágnest (44) a tárcsa (46) bal oldalán. Forgassa el a tárcsát úgy, hogy a mágnes egyvonalban legyen a Reed kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed-kapcsoló közötti hézag mintegy 1/8-col (3 mm) legyen.** Ha szükséges, lazítsa meg az M4,2x13mm csavart (7), mozdítsa el kissé a Reed kapcsolót majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorháztetőt (rajzon nem látható) és járassa pár percig a futópadot, hogy ellenőrizhesse, vajon a sebességleolvasás megfelelő-e.



PROBLÉMA: A futószalag lelassul működés közben

MEGOLDÁS: a. Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 vezetésű, 1 mm^2 (14-es méretű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m.

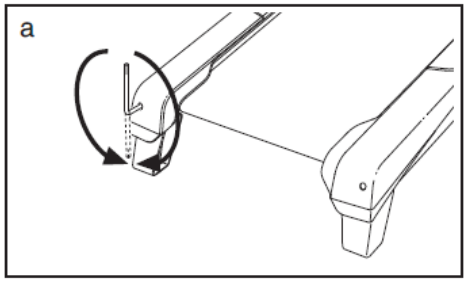


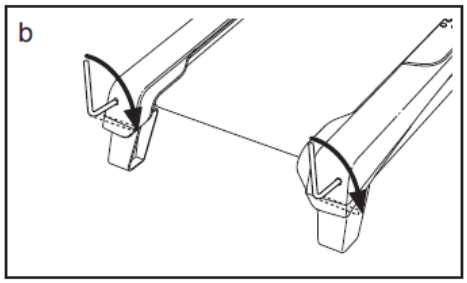
b. A túl feszes futószőnyeg csökkenti a futópad teljesítményét és a futószőnyeg sérüléséhez vezet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. A hatszögletű Kulcsot használva, fordítsa el a két hátsó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, ¼ részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.

c. Ha a futószalag még mindig lassú, kérem, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a berendezést vásárolta.

PROBLÉMA: A futószőnyeg kibillen a tengelyből vagy csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. **Ha a futószőnyeg balra mozdult el,** előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** A hatszögletű kulcs segítségével fordítsa a bal hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el,** fordítsa a bal hátsó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot nehogy túlfeszítse. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.





b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** A hatszögletű kulcsot használva fordítsa el a két hátsó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.

PROBLÉMA: A futópad dőlésszöge nem megfelelően változik

MEGOLDÁS: a. Helyezze a kulcsot a konzolba, nyomja meg és tartsa lenyomva a dőlésszög beállítás gombok egyikét. **Miközben a futópad változtatja a dőlésszöget, vegye ki a mágnes kulcsot**. Néhány másodperccel később helyezze vissza a mágnes kulcsot. A futópad automatikusan felemelkedik a maximális dőlésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál az edzések során általában történő meghatározásakor, a pulzusszám-trendeknek megfelelően.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégetés

A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, úgy igazítsa edzése intenzitásszintjén, hogy pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében legyen. A maximális zsírégetés érdekében igazítsa úgy edzése intenzitásszintjén, hogy pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében legyen.

Aerobik edzés

Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél úgy igazítsa edzése intenzitásszintjén, hogy pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében legyen.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés. Kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés. Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, hogy pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában legyen. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben—soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés. Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát és segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISAG Állapotának fenntartása ill. javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével, ha szükséges, akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

ALKATRÉSZLISTA—Modellszám WETL49710.0

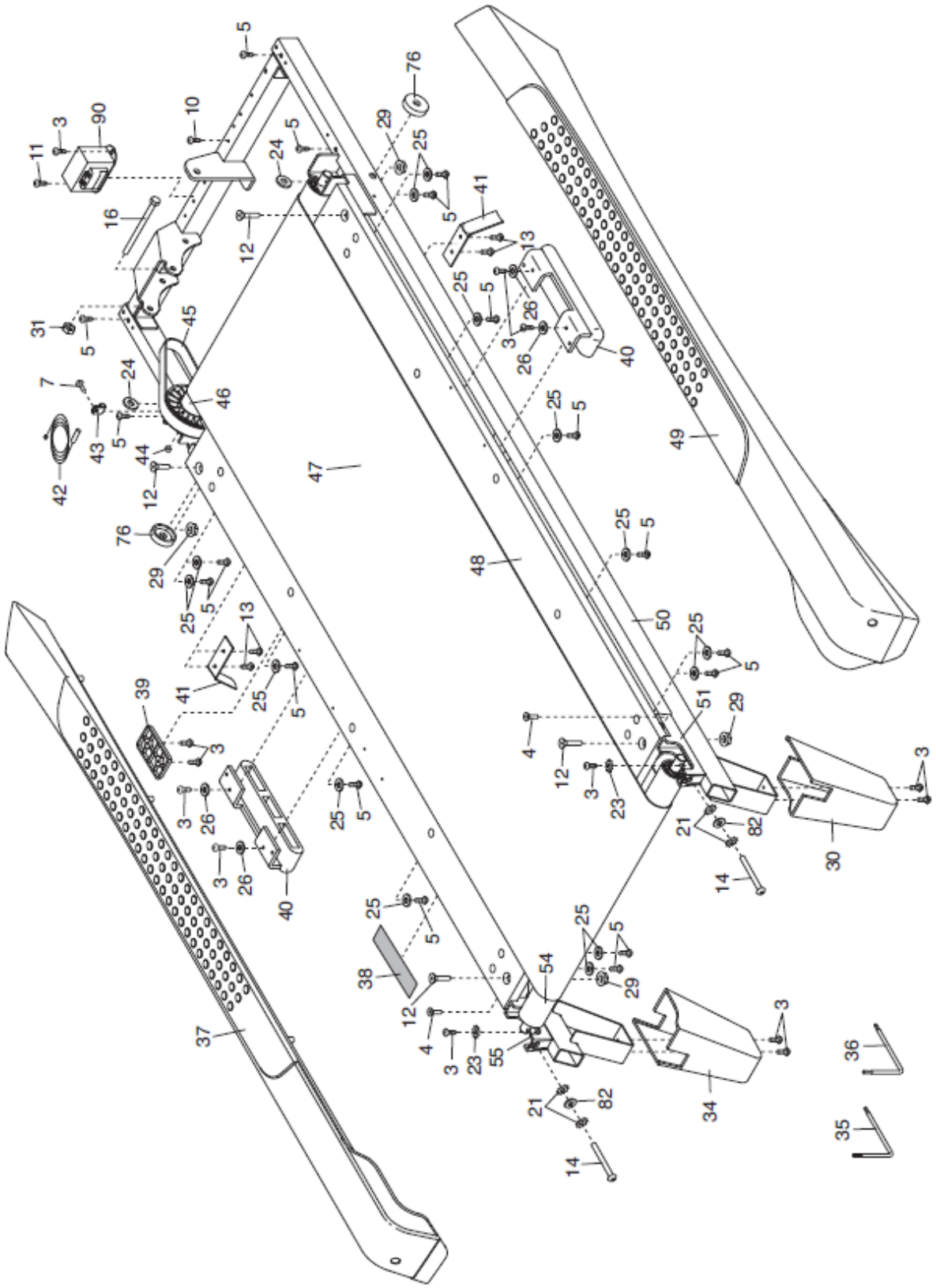
Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához nézze meg a ROBBANTOTT ÁBRA –t ennek a kézikönyvnek a végén.

Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:
1	4	M10x65mm csavar	49	1	jobb lábtartó
2	4	M10x45mm csavar	50	1	keret
3	21	M4.2x19mm csavar	51	1	jobb hátsó görgőfoglalat
4	2	M8x35mm csavar	52	1	emelő motor
5	18	M4.2x13mm csavar	53	1	emelő keret
6	6	M4.2x13mm csavar	54	1	görgő
7	1	M4.2x13mm csavar	55	1	bal hátsó görgőfoglalat
8	4	M4.2x19mm csavar	56	1	motorháztető
9	5	M4.2x19mm csavar	57	1	motor konzol
10	1	M4.2x13mm csavar	58	1	motor
11	9	M4x10mm csavar	59	1	elektronika konzol
12	4	M8x30mm csavar	60	1	vezérlő
13	4	M4.2x13mm csavar	61	1	alsó motorburkolat
14	2	M6x70mm csavar	62	1	Ki-/Be-kapcsológomb
15	2	1/4” csavar	63	1	grommet (lyuk)
16	1	M8x102mm csavar	64	1	tápkábel
17	2	M8x20mm csavar	65	4	8” kötegelő
18	2	3/8”x2” csavar	66	1	oldható vezetékkötegelő
19	2	M10x58mm csavar	67	1	konzol alap
20	2	M10x110mm csavar	68	4	kapaszkodó kupak
21	4	M6 csillagalátét	69	2	kapaszkodó
22	2	M8.4 csillagalátét	70	1	konzol
23	4	M4.2 csillagalátét	71	1	tartóoszlop vezeték
24	2	távtartó	72	1	reteszfoglalat
25	14	alátét	73	1	tartóoszlop
26	4	#8 alátét	74	1	kulcs/csipesz
27	2	M10 csillagalátét	75	3	vezetékkötegelő
28	2	M10 alátét	76	4	keret távtartó
29	6	M8 anya	77	2	alap kupak
30	1	jobb hátsó láb	78	4	alaptartó
31	1	M8 anya	79	2	kerék
32	4	3/8” anya	80	1	alap
33	3	#8 akasztó csipesz	81	1	tartóoszlop grommet
34	1	bal hátsó láb	82	2	1/4” alátét
35	1	8mm hatszögletű kulcs	83	2	#10x1” csavar
36	1	4mm hatszögletű kulcs	84	1	retesz szerelvény
37	1	bal lábtartó	85	1	teleszkóp
38	1	figyelmeztető matrica	86	2	rugós biztosító stift
39	1	retesz támasztólap	87	1	filter
40	2	rezgéscsillapító	88	1	tartály
41	2	szíjvezető	89	1	adapter
42	1	Reed kapcsoló	90	1	átalakító
43	1	Reed kapcsoló gomb	91	2	5/16” anya
44	1	mágnes	92	2	gömbfej
45	1	motorszíj	93	1	3/8”x1 3/4” csavar
46	1	tárcsa	94	1	3/8”x1 1/4” csavar
47	1	futószőnyeg	95	2	figyelmeztető matrica
48	1	futólap	*	-	felhasználói kézikönyv

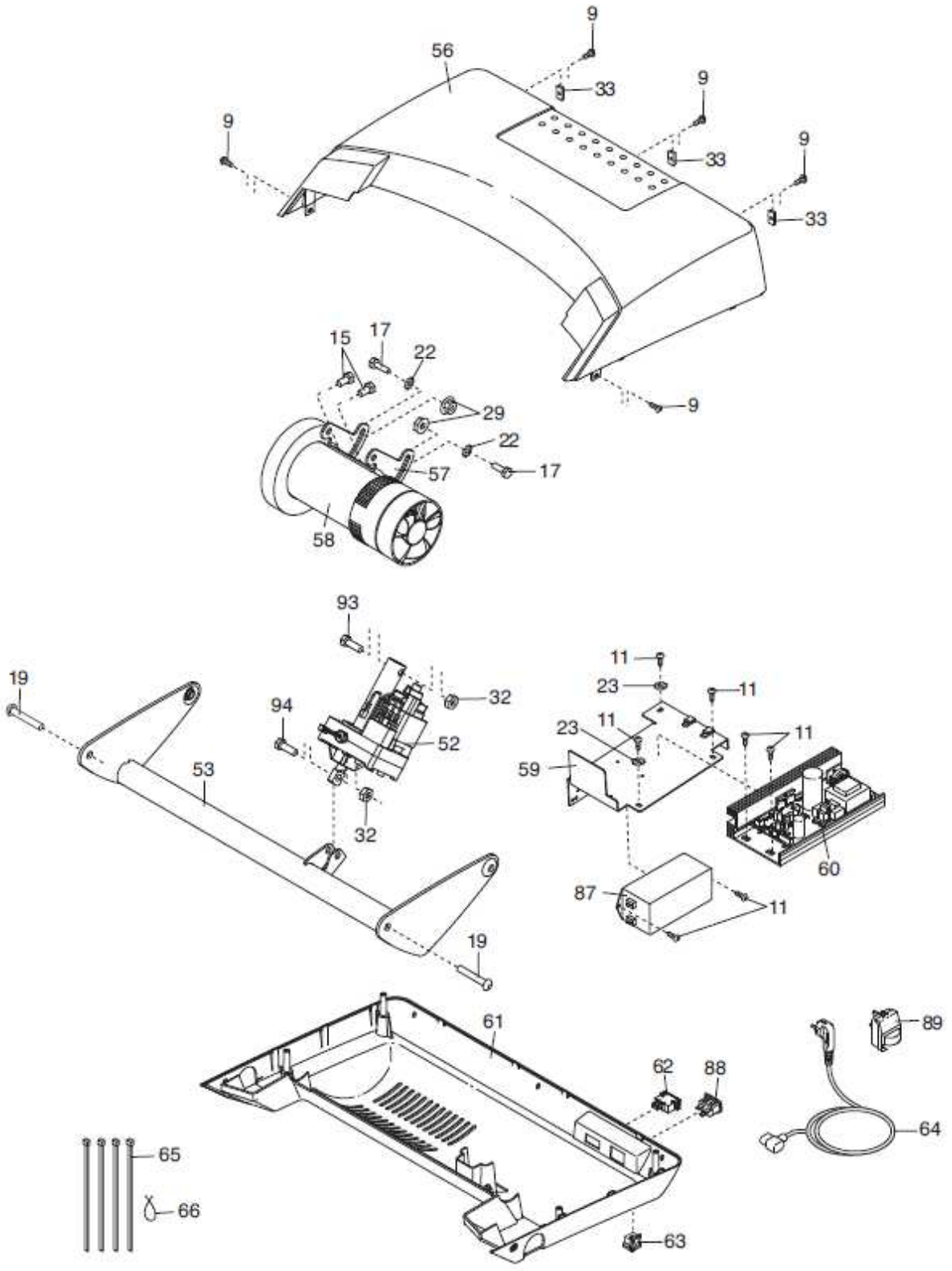
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Alkatrész rendeléssel kapcsolatban a felhasználói kézikönyv hátlapján talál információt.

* jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

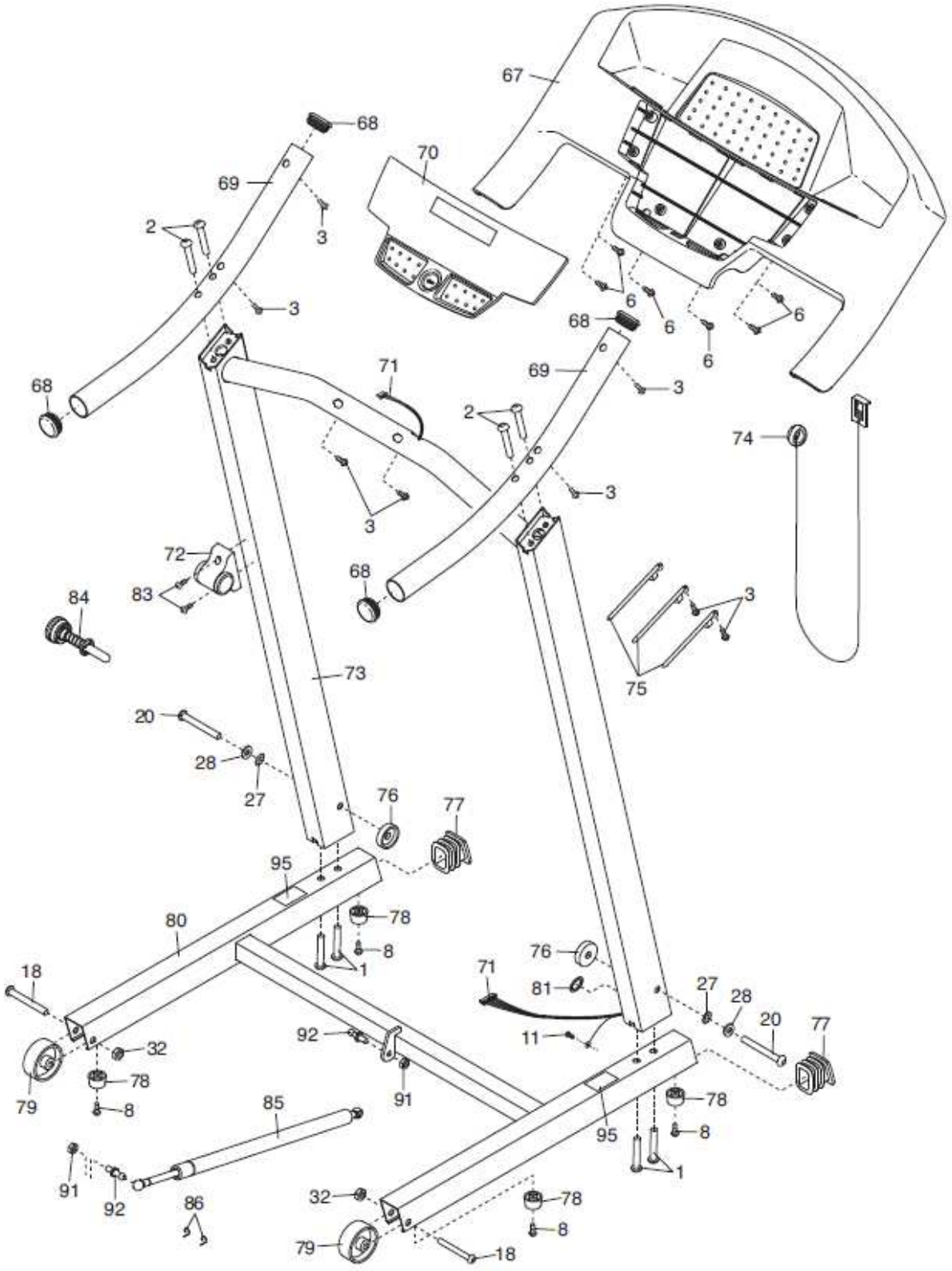
ROBBANTOTT ÁBRA A - Modellszám: WETL49710.0



ROBBANTOTT ÁBRA B - Modellszám: WETL49710.0



ROBBANTOTT ÁBRA C - Modellszám: WETL49710.0



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

• a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv borítóját)

• a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)

• az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZJÉGYZÉK, valamint a ROBBANTOTT RAJZ a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.